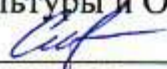


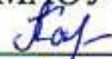
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 215»

Руководитель МО  
искусства, физической  
культуры и ОБЖ

  
\_\_\_\_\_

26.08.2019

Зам. директора по ВР  
МАОУ СОШ № 215

 Кононова С.В.

31.08.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Игровое ГТО»**  
**в 5-9 классах**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
МО искусства, физической  
культуры и ОБЖ

г. Новосибирск  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Игровое ГТО» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе методических рекомендаций для курсов внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий и положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Просвещение, 2018 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Рабочая программа «Игровое ГТО» сочетается с рабочей программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе «Игровое ГТО» может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе «Игровое ГТО» может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

- формирование стойкого интереса к занятиям «Готов к труду и обороне»;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-16 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год, всего – 175 часов).

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	1	35	35
6	1	35	35
7	1	35	35
8	1	36	36
9	1	34	34
Итого			175

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(6-9 класс);

**Формы:** групповые занятия.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр, гимнастики;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, гимнастических, общефизических упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по ГТО.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Предметными результатами** являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, гимнастических, общефизических упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития ГТО
- знание основ и правил спортивных и подвижных игр.

## Планируемые результаты освоения курса

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о ГТО и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
  - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
  - спортивные и подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
  - рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
  - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
  - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
  - понимать влияние закалывания на организм человека;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
  - организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулок.
  - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
  - продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
  - объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение ГТО для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### **Раздел 2. История развития «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».**

*История развития комплекса «Готов к труду и обороне».* Возникновение комплекса «Готов к труду и обороне». ГТО как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

#### **Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности ГТО.**

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

*Техника безопасности во время занятий игровое ГТО.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках, гимнастики, плавания, стрельбы, лыжной подготовке.

#### **Раздел 4. Практические занятия.**

##### **1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- 

**2. Челночный бег. Изучение техники бега,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, разворот, финиширование.

**3. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 30, 60, 100 м).

## **Раздел 5. Теоретические знания общефизической подготовки.**

**1. Общие основы техники прыжков.** Прыжки в длину с места, с разбега.

## **Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике челночного бега** (Совершенствование техники челночного бега).

**2. Прыжки в длину.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

### **ОФП.**

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, растяжка;
- спортивные и подвижные игры.

**3. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5. Бег на короткие дистанции.** бег 30, 60, 100 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча на дальность. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Гимнастические упражнения.** Совершенствование техники гимнастических упражнений на снаряде. Техника наклона вперед наклона вперед.

**8. Кроссовая подготовка:** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000, 2000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				
		5 класс	бкласс	7класс	8класс	9класс
1.	История развития комплекса «Готов к труду и обороне»	1	1	1	1	1
2.	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	2	2	2	2
3.	Техника безопасности на занятиях ГТО.	2	2	2	2	2
4.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	1	1	1
5.	Общая физическая и специальная подготовка.	10	10	10	10	10
6.	Бег на короткие дистанции.	4	4	4	4	4
7.	Челночный бег.	2	2	2	2	2
8.	Кроссовая подготовка.	7	7	7	8	6
9.	Общие основы техники прыжка в длину.	3	3	3	3	3
10.	Общие основы техники метания мяча.	3	3	3	3	3
11.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
12.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
	Итого часов:	35	35	35	36	34

### Тематическое планирование 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				
		5 класс	бкласс	7класс	8класс	9класс
	История развития комплекса «Готов к труду и обороне»	1	1	1	1	1
14.	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	2	2	2	2
15.	Техника безопасности на	2	2	2	2	2

	занятиях ГТО.					
16.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	1	1	1
17.	Общая физическая и специальная подготовка.	8	8	8	7	7
18.	Бег на короткие дистанции.	4	4	4	4	4
19.	Челночный бег.	2	2	2	2	2
20.	Кроссовая подготовка.	7	7	7	8	6
21.	Общие основы техники прыжка в длину.	3	3	3	3	3
22.	Общие основы техники метания мяча.	3	3	3	3	3
23.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
24.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
	Итого часов:	33	33	33	33	31





№ п/п	Наименование тем и разделов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	<p>История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Общефизическая и специальная подготовка. Общие основы техники прыжка в длину.</p>	<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития ГТО.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике челночного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. спортивные игры ОРУ. Совершенствование техники челночного бега. Подвижные игры. Контрольное занятие: челночный бег 3 по 10.</p> <p><b>Прыжки в длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков с места и разбега. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. Изучение техники прыжка в длину с разбега - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники - изучение сочетания разбега с отталкиванием</p>

	<p>Общие основы техники метания малого мяча.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Ознакомление с правилами соревнований Места занятий, их оборудование и подготовка.</p>	<p>Изучение техники прыжка длину с места  - изучение техники отталкивания  - подготовки к отталкиванию.  Метание мяча на дальность. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).</p> <p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.  Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.  Бег на средние учебные дистанции  СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в беге  Правила соревнований в эстафетном беге, оборудование и подготовка.  Правила соревнований в прыжках в длину, в высоту, оборудование и подготовка.  Правила соревнований в метании, оборудование и подготовка</p>
--	--	---

Таблица норм ГТО — 3 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

### Испытания (тесты) по выбору

5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	10	15	20	10	15	20
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8

**Таблица норм ГТО — 4 ступень (для школьников)**

Таблица норм ГТО — 4 ступень (для школьников)							
		— бронзовый значок	— серебряный значок	— золотой значок			
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span style="background-color: #A52A2A; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> <span style="background-color: #808080; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> <span style="background-color: #FFD700; width: 20px; height: 20px; display: inline-block;"></span> </div>							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30,00	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13					

### 5 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	—	—	—	12,0	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							



5.	Челночный бег 3*10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	—	—	—	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30	25,30	23,30	—	—	—
10	Плавание на 50 м	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	18	25	30	18	25	30

12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		7	8	9	7	8	9